

Redaktion und Administration:
Krakau, Dunajewskigasse Nr. 5.
Telefon: Tag 2314. Nacht 3546.
Telegramm-Adresse:
KRAKAUER ZEITUNG.

Postsparkassenkonto Nr. 144.538.

Zuschriften sind nur an die Adresse „Krakauer Zeitung" Krakau 1, Abt. für Militär, zu richten.

Manuskripte werden nicht rückgesandt.

KRAKAUER ZEITUNG

Bezugspreis:
Einzelnummer . . . . 10 h
Monatsabonnement für Krakau . . . . K 2·40,
Postversand nach auswärts K 3·—

Alleinige Inseratenannahme für Oesterreich-Ungarn (mit Ausnahme von Galizien und Polen) und das Ausland bei M. Dukes Nachf. A.-G. Wien I., Wollzeile 16, für den Balkan bei der Balkan-Annoncenexpedition A. G. in Sofia.

ZUGLEICH AMTLICHES ORGAN DES K. U. K. MILITÄR-KOMMANDOS KRAKAU.

III. Jahrgang. | Montag, den 10. Dezember 1917. | Nr. 343.

TELEGRAMME.

Unterbleiben der Berliner Reise Czernins.

Wien, 9. Dezember. (KB.)

Die Reise des Ministers des Aeussern Grafen Czernin nach Berlin musste wegen plötzlichen Unwohlseins des Ministers unterbleiben.

Die Haltung Frankreichs bei einem russischen Sonderfrieden

Stockholm, 9. Dezember. (KB.)

(Meldung des Svenska Telegramm Byran.)

Ein Bolschewikivertreter teilt aus Petersburg vom 4. ds. mit: „Dielo Naroda" hat in der französischen Botschaft erfahren, dass das Verhältnis Frankreichs zu den Verhandlungen über die Waffenruhe unverändert sei.

Ueber die Friedensfrage werde Frankreich nur mit der Konstituante sprechen, da sie allein den Willen des russischen Volkes ausdrücken könne.

Die französische Regierung beabsichtige nicht, die Verbindung mit Russland abzubrechen, falls Russland einen Sonderfrieden mit Deutschland schliesse. Es sei notwendig, Lebensmittel nach Rumänien durch Russland zu führen.

Oesterr.-ung. Generalstabsbericht.

Amtlich wird verlautbart: 9. Dezember 1917. Wien, 9. Dezember 1917. (KB.)

Oestlicher Kriegsschauplatz:

Waffenruhe.

Italienischer Kriegsschauplatz:

In Venezien stellenweise lebhafterer Artilleriekampf.

Der Chef des Generalstabes.

Deutscher Generalstabsbericht.

Das Wolffsche Bureau meldet: Grosses Hauptquartier, 9. Dezember.

Berlin, 9. Dezember. (KB.)

Westlicher Kriegsschauplatz

In einzelnen Abschnitten der flandrischen Front, südlich von der Scarpe sowie zwischen Moeuvres und Banteux kam es am Nachmittag zu lebhaften Artilleriekämpfen. Auf der übrigen Westfront blieb die Gefechtstätigkeit gering.

Oestlicher Kriegsschauplatz

Nichts Neues.

Mazedonische Front:

Nordöstlich vom Doiransee wurden mehrere feindliche Kompagnien, die sich den bulgarischen Vorposten zu nähern versuchten, durch Feuer vertrieben.

Italienische Front:

Auf der Hochfläche von Asiago, am Monte Tomba und am Montello zeitweilig erhöhte Artillerietätigkeit.

Der erste Generalquartiermeister: **Ludendorff.**

Auflösung des russischen Hauptquartiers.

Haparanda, 5. Dezember (KB.)

(Meldung der St. Petersburger Telegraphenagentur. Verspätet eingetroffen.)

„Prawda" meldet am 4. ds. folgendes Telegramm Krylenkos:

Das Hauptquartier ist aufgelöst.

Morgen reise ich von Mohilew ab und trete mein Amt an.

Die Vorgänge in Russland.

Die russisch-englische Spannung.

Amsterdam, 9. Dezember. (KB.)

Nach einem hiesigen Blatt erfahren die „Times" aus Petersburg, dass die Note, mit der sich die englische Regierung weigert, dem Ersuchen der russischen Regierung, die internierten Russen Tschitscherin und Petrow freizulassen, stattzugeben, Donnerstag im Smolni-Institut überreicht wurde.

Der Eisenbahnerverband als Minister

Petersburg, 5. Dezember. (KB.)

(Verspätet eingetroffen).

Der Eisenbahnerverband übernahm auf Vorschlag des Sowjet das Eisenbahnministerium.

Die Aktion gegen Kaledin.

Am 1. ds. M. sind fünf Garderegimenter freiwillig vom Nikolaibahnhof gegen Kaledin abgegangen.

Wiederaufnahme der Arbeit im Ministerium des Aeussern.

Petersburg, 4. Dezember. (KB.)

(Verspätet.) Die Beamtenschaft des Ministeriums des Aeussern hat die Arbeit wieder aufgenommen.

Ein Kongress der Frontsoldaten.

Petersburg, 8. Dezember. (KB.)

Der zweite Kongress der Frontsoldaten ist hier eröffnet worden.

Zum Präsidenten wurde Fähnrich Jachnikow gewählt.

Abschaffung aller Titel.

Bern, 9. Dezember. (KB.)

Lenin hat ein Dekret erlassen, das alle Geburts- und Berufstitel sowie sämtliche Standesvorrechte abschafft und bestimmt, dass jedermann „Bürger der russischen Republik" heissen soll.

Kein Streik in Petersburg.

Petersburg, 3. Dezember. (KB.)

(Verspätet.)

Die Gerüchte über einen bevorstehenden Streik der Petersburger Kommunalarbeiter entbehren jeder Grundlage.

Der statistische Ausschuss erhielt die Versicherung, dass die Arbeiter jede Lohnbewegung als für die verfassungsgebende Versammlung schädlich betrachten.

Die Bewachung des früheren Zaren.

Petersburg, 8. Dezember. (KB.)

(Reutermeldung.) „Prawda“ berichtet, dass mehrere Abteilungen der Roten Garde und Matrosen nach Tobolsk geschickt wurden, um den früheren Zaren zu bewachen.

Einheitsgehalt für alle Staatsbeamten

Petersburg, 2. Dezember. (KB.)

(Verspätet.)

Das Volkskommissariat hat für alle Staatsbeamten das gleiche Monatsgehalt in der Höhe von 500 Rubel festgesetzt.

Verheiratete erhalten eine monatliche Zulage von 100 Rubel.

Verhaftung von Beamten der Staatsbank.

Petersburg, 8. Dezember. (KB.)

(Reutermeldung.) Bewaffnete Matrosen verhafteten 40 Beamte der Staatsbank, die sich weigerten, unter der maximalistischen Regierung zu arbeiten.

Die Wahlen in die Konstituante

Sieg der Bolschewiki in Kronstadt.

Petersburg, 6. Dezember. (KB.)

In Kronstadt haben die Bolschewiki bei den Wahlen für die gesetzgebende Versammlung vier Fünftel aller Stimmen erhalten.

Das Ergebnis in Moskau.

Petersburg, 6. Dezember. (KB)

In Moskau war die Abgaben der Wahlakten für die konstituierende Versammlung am 4. ds. beendet. Die Stimmenzählung ist bis jetzt in 230 von 254 Wahlsektionen erfolgt.

Auf die Bolschewiki entfallen bereits 50 Prozent aller Stimmen. Fünf Mandate sind ihnen gesichert. Die Kadetten werden vier, die Sozialrevolutionäre einen Sitz haben.

Die Verfassung Finlands.

Stockholm, 9. Dezember. (KB.)

Nach dem Staatsgrundgesetz, das der finnische Senat dem Landtag vorgelegt hat, soll Finnland eine Republik mit einem für sechs Jahre gewählten Präsidenten an der Spitze sein. Die Wahl des ersten Präsidenten findet am 15. Jänner 1918, sein Amtsantritt am 15. April statt.

Der Senat entsandte einen Delegierten zur Verständigung der fremden Staaten von der Errichtung der finnländischen Republik.

Der Landtag beschloss, eine Anleihe von 25 Millionen Mark aufzunehmen. Die Sozialisten enthielten sich der Abstimmung.

Besetzung von Hebron durch die Engländer.

London, 8. Dezember. (KB.)

Der amtliche Heeresbericht aus Palästina meldet die Besetzung von Hebron.

Die polnische Heeresverwaltung.

Warschau, 9. Dezember. (KB.)

Das Wolffsche Bureau meldet:

Ueber die Gestaltung der Heeresverwaltung sind Verhandlungen noch im Zuge.

Der Heeresausschuss des gewesenen einstweiligen Staatsrates führt bis auf weiteres die Agenden und Geschäfte.

Die bisher im politischen Departement zusammengefassten Geschäfte sind von nun an dem Ministerpräsidenten unmittelbar unterstellt.

Die Explosion in Halifax.

Ueber 2000 Tote.

New-York, 8. Dezember. (KB.)

Die Explosion in Halifax erfolgte gestern früh. Die Hälfte des Stadtteiles Richmond, der zumeist aus kleinen hölzernen Häusern besteht, wurde verwüstet.

Die entsetzliche Hitze der Gase, die infolge der Explosion entstand, setzte das Holz in Brand.

Die Leiden der Obdachlosen werden durch bittere Kälte noch verschlimmert. Kein Haus in Halifax blieb unbeschädigt.

Auch in Darthmouth und längs der Küste wurde grosser Schade angerichtet, der auf viele Millionen Dollar geschätzt wird.

Die Polizei veranschlagt die Zahl der Toten auf über 2000. In Halifax befanden sich keine Truppen, die auf Einschiffung warteten.

Der polnische Ministerpräsident.

Jan Kucharzewski ist im Jahre 1876 in Wysokie Mazowiecke geboren. Das Gymnasium absolvierte er in Lomza, worauf er an der Warschauer Universität die Recote studierte. Nachdem er die Universitätsstudien beendigt atte, begab er sich ins Ausland, um seine Bildung auf dem Gebiete der Rechtswissenschaft, der Nationalökonomie und der Soziologie zu vertiefen. Vom Jahre 1901 bis 1906 war er in der Finanzprokuratur des Königreichs Polen als Assessor und hierauf als Verteidiger tätig und hielt Vorlesungen über Jus und Nationalökonomie. Gleichzeitig veröffentlichte Kucharzewski eine Reihe von soziologischen Arbeiten. Allmählich ging dann Kucharzewski zu Studien über die Geschichte Polens aus der Zeit nach den Teilungen über. Seit dem Jahre 1911 ist Kucharzewski Mitglied des Warschauer Wissenschaftlichen Vereins. Neben seiner wissenschaftlichen und Lehrtätigkeit nahm Kucharzewski am politischen Leben teil.

Beim Kriegsausbruche befand sich Kucharzewski in der Schweiz; dort entwickelte er seit dem Herbst 1914 eine rege organisatorische Wirksamkeit unter den dort ansässigen Polen und veranlasste verschiedene Publikationen über die polnische Frage.

Im Sommer des Jahres 1917 kehrte Kucharzewski nach Warschau zurück und übernahm die Stellung des Referenten, dann des Chefs der Sektion für höheres Schulwesen im Departement für Kultus und Unterricht.

Kleine Chronik.

Oberst Johnson, Führer der amerikanischen Militärmission in Russland, und der zeitweilige Militärattaché Kertn haben, wie das Staatsdepartement verlautbart, ohne Anweisungen der Regierung gehandelt, als sie der Bolschewikiregierung Mitteilungen machten über die Haltung der Vereinigten Staaten gegenüber den Bemühungen der Bolschewiki, zu einem Sonderfrieden mit Deutschland zu gelangen.

Die neue sibirische Regierung weigert sich, Lebensmittel nach dem europäischen Russland und vor allem nach Petersburg zu schicken, da sie unter den heutigen Umständen doch nur in die Hände der Deutschen fallen würden.

Lokalnachrichten.

Das k. k. Kriegshilfsbureau in Galizien, an dessen Spitze der um die Kriegsfursorge hochverdiente Hofrat Brückner steht, hat seine von Tag zu Tag wachsenden Agenden nach zwei wichtigen Richtungen erweitert, und zwar: 1. Durch das Gesetz vom 17. August 1917 wird die Regierung ermächtigt, den unbemittelten Bürger, die aus Anlass der Kriegsereignisse im Angehörigen jener österreichischen Staats. feindlichen Auslande zurückgehalten oder dorthin verschleppt wurden, ferner den unbemittelten Angehörigen jener Schiffsmannschaften der Handelsmarine, denen die Rückkehr aus neutralen Ländern nicht mehr möglich war, für die Dauer des Krieges, beziehungsweise bis zum Zeitpunkte einer früheren Rückkehr des Familienernährers eine Unterstützung aus Staatsmitteln in der Höhe des jeweiligen Unterhaltsbeitrages für Angehörige der zur aktiven Dienstleistung in der bewaffneten Macht Herangezogenen zu gewähren. Auf Grund dieses Gesetzes wird die fragliche Unterstützung unter Beobachtung folgender Grundsätze gewährt: a) Durch unmittelbare Einwirkung des Feindes oder durch die Kriegslage nachgewiesene Trennung von der Heimat, sowie den Umstand, dass die Angehörigen dieser Personen ausser Stande sind, den notwendigen Unterhalt aus ihrem Vermögen oder Einkommen zu bestreiten. b) Als Angehörige im Sinne dieses Gesetzes gelten alle Personen, deren Unterhalt bisher von der Arbeit oder von dem Einkommen einer der in dem Gesetze angeführten Personen abhängig war und dadurch gefährdet wird, dass diese Person keine Möglichkeit hat für ihre Angehörigen weiterhin zu sorgen. Die Unterstützung beträgt täglich in Wien K 2.—, in einem der Orte, die in die für Staatsbedienstete I. und II. Aktivitätszulagenklasse eingereiht sind K 1.80, jedem übrigen Orte des österreichischen Staatsgebietes K 1.60. — 2. Erlass des k. k. Ministeriums des Innern vom 26. Oktober 1917. Hilfsmassnahmen zu Gunsten der Familien von in Amerika Zurückgebliebenen. Auf Grund dieses Erlasses können Angehörige jener österreichischen Staatsbürger, die durch die Kriegsereignisse gehindert sind, aus Amerika in die Heimat zurückzukehren und die nachweislich bisher diese Angehörigen erhalten haben, in die bereits eingeleitete allgemeine Aktion zur Linderung des durch den Krieg verursachten Notstandes einbezogen werden, sofern bezüglich der in Amerika Befindlichen nicht ein auf eine Hinterziehung der Erfüllung der Wehrpflicht abzielendes, gerichtlich zu strafendes Delikt oder der Verdacht eines solchen vorliegt. Bezüglich dieser Unterstützungen haben die mit dem Erlasse vom 17. Oktober 1915 bekanntgegebenen Grundsätze Anwendung. Die auf oberwähnten Grundsätzen basierende Notstandsaktion ergänzt den ganzen Komplex der Kriegshilfsfürsorge. Auf Grund der schönen Erfolge der bisherigen Tätigkeit des galizischen Kriegshilfsbureaus kann man die Zuversicht hegen, dass Hofrat Brückner und sein bewährter Sekretär Dr. Nowicki im Interesse der notleidenden Bevölkerung Galiziens von der Wohltat obgenannter Gesetze weitesten Gebrauch machen werden.

Wagner-Matinée. Sonntag den 9. l. M. fand um 11 Uhr vormittags im Saale des Aerztevereines in Krakau eine durch das Krakauer Konzert-Bureau veranstaltete Wagner Matinée statt. Den kleinen Saal füllte ein distinguiertes Publikum, das mit grossem Interesse dem hochinteressanten und ausgezeichneten Vortrage des Dr. Zdzisław Jachimecki über Entwicklung und Bedeutung der Wagnerischen Dichtung und Musik folgte, um sodann seiner vollsten Befriedigung über die gelungenen Gesangsproduktionen der Fr. Sofie Temnicka und des Herrn Josef Stępniowski von Fragmenten aus den Wagnerischen Opern Lohengrin, Wallküre, Meistersinger und Parsival durch lauten Beifall zum Ausdruck zu bringen.

Wetterbericht vom 9. Dezember 1917.

Datum	Beobachtungszeit	Luftdruck Millimeter	Temp. Cels.		Windrichtung	Bewölkung	Niederschlag
			beobachtete	normale			
8./12.	9 h abds.	749	2·5	0·3	windstill	ganz bew.	Regen
9./12.	7 h früh	748	1·9	—0·6	„	ganz bew.	—
9./12.	2 h nachm.	748	2·7	1·8	„	ganz bew.	Regen, Schnee

Witterung vom Nachmittag des 8. Dezember bis Mittag des 9. Dezember: Bedeckt, ruhig, Regen, Schnee, kühl.

Prognose für den Abend des 9. Dezember bis Mittag des 10. Dezember: Herrschende Witterung anhaltend.

Erledigte Militärstiftungen.

Feldmarschalleutnant Theodor Hordt-Stiftung. Vier Plätze, K 100·—, einmalige Beteilung. Anspruchsberechtigt: Invalide Unteroffiziere und Soldaten des 10. Infanteriedivision, die vor dem Feinde standen, verwundet oder ausgezeichnet wurden. Beizuschliessen Nachweis der vorstehenden Bedingungen. Einzusenden bis 1. Februar 1918 an das Kommando der 10. Infanteriedivision.

Aktiengesellschaft Mannesmann-Röhrenwerke-Stiftung. Anzahl der Plätze und Betrag des Stiftungsgenusses unbestimmt. Einmalige Unterstützung. Anspruchsberechtigt bei Schiess- und Sprengversuchen oder bei sonstigen Manipulationen mit Schiess-, Spreng- und Zündmitteln körperlich oder im Eigentum beschädigte Offiziere, Beamte und Soldaten des k. u. k. Heeres und der k. u. k. Kriegsmarine, bezw. deren Witwen und Waisen. Beizuschliessen Mittellosigkeits- eventuell ärztliches Zeugnis. Im Gesuch ist der Zeitpunkt, wann sich der Unglücksfall ereignet hat, anzugeben. Einsendungstermin unbestimmt. Einzusenden an das vorgesetzte Kommando, bezw. an die Evidenzbehörde, von diesem, (di ser) nach vollständiger Dokumentierung an das Kriegsministerium. Verwundungen vor dem Feinde kommen in diesem Falle nicht in Betracht. Stempelfrei.

Prinzessin Sophie, Fürst Max und Prinz Ernst von Hohenberg-Widmung. Anzahl der Plätze und Betrag des Stiftungsgenusses unbestimmt. Einmalige Unterstützung. Anspruchsberechtigt kriegsinvalide, unterstützungsbedürftige und würdige Unteroffiziere und Mannschaften des k. u. k. Dragonerregimentes Nr. 4 und Uhlanenregimentes Nr. 7. An beiden Augen erblindete oder zweier Gliedmassen verlustig gewordene Invaliden haben den Vorzug. Beizuschliessen Nachweis der Bedürftigkeit und der Invalidität. Einsendungstermin unbestimmt. Einzusenden an die Evidenzbehörde, von dieser unter Anschluss einer Stiftungsqualifikationseingabe und nach vollständiger Dokumentierung an das Kriegsministerium. Stempelfrei.

Der Weltkrieg und die Nährsalze unseres Blutes.

Von Dr. Wilhelm Teschen.

Mehr als jemals spielt in diesem Weltkriege die Frage der Ernährung eine grosse Rolle, denn es hält schwer, bei der grossen Teuerung für alle Menschen die richtige Ernährung durchzuführen, die von so grosser hygienischer Bedeutung ist, denn von ihr hängen die Gesundheit und Kraft des Körpers ab. Im Haushalte des menschlichen Organismus ist aber auch den Nährsalzen unseres Blutes eine grosse Wichtigkeit beizumessen. Sie sind zwar keine Nahrungsmittel die dem Körper direkt Kraft zuführen, aber sie sind wie das Wasser zur Erhaltung des Lebens unentbehrlich, weil sie chemische Bedingungen schaffen helfen, an welche das Bestehen unseres Lebens geknüpft ist. So schafft der phosphorsaure Kalk die Knochen, das phosphorsaure Kalium das Fleisch. Die Eisensalze gehen dem Blute seine gesunde Farbe und schützen gegen Bleichsucht und Blutarmut. Die Lezithinsalze sind für die Nerven unerlässlich, wenn sie gesund und leistungsfähig bleiben sollen.

Die Ernährungssalze lassen sich aus Fleisch und Gemüse durch Wasser ausziehen. Solches ausgezogene Fleisch wird von jedem fleischfressenden Tier instinktmässig verschmäht. Nur der Mensch sündigt in diesem Punkte allzuoft. Er isst ausgekochtes Fleisch und ausgekochtes Gemüse. Mit dem Wasser, welches er nach dem Kochen fortgiesst, verschleudert er einen grossen Teil der Nährsalze aus Fleisch und Gemüse. Bei richtiger Ernährung werden dem Blut durch Fleisch- und Pflanzennahrung die Nährsalze in genügender Menge zugeführt, so dass Zufuhr von reinen Salzen nicht notwendig ist. Nur ein Salz macht hierin eine Ausnahme, das Chlornatrium oder Kochsalz. Unser Blut enthält ein Prozent Nährsalze. Das Uebergewicht hat das Kochsalz, die anderen Salze sind nur in mässigen Mengen vorhanden. In allen Flüssigkeiten, Geweben und Organen ist das Kochsalz enthalten. Völlige Entziehung des Genusses von Kochsalz war in allen Zeiten eine furchtbare Strafe bei heidnischen Völkern, denn es zog den sicheren und qualvollen Tod nach sich. Auch die Tiere können ohne Kochsalz nicht leben. Hirsche und Rehe suchen salzhaltige Felsen auf und lecken daran. Raubtiere, also Fleischfresser, haben nicht so grosses Bedürfnis nach Salz, weil in den Pflanzen drei- bis viermal mehr Kalisalze enthalten sind als im Fleisch. Der Pflanzenfresser nimmt also weit mehr Kalisalze auf als der Fleischfresser. Kommen aber Kalisalze und Chlornatrium in gelöster Form zusammen, so tritt eine gegenseitige Zersetzung ein, die beiden Salze tauschen durch Wahlverwandtschaft ihre Säuren, es entsteht kohlensaures Natron und Chlorkalium, während das Kochsalz verschwindet. Da es aber ein eiserner Bestandteil unseres Blutes sein muss, so entsteht das unwiderstehliche Verlangen des Körpers nach Kochsalz. Es muss also dem Blute wieder zugeführt werden, indem wir es unseren Nahrungsmitteln besonders zusetzen. In dieser Zeit der Teuerung spielen die Kartoffeln eine Hauptrolle, denn sie sind leider das einzige Nahrungsmittel, das uns in genügender Menge zugestellt wird. Ohne Kochsalz aber sind die Kartoffeln unschmackhaft und schwer verdaulich. Ein Mensch, der nur von Kartoffeln leben wollte, nähme täglich etwa 30 Gramm Kalisalze zu sich, die ohne Kochsalzzufuhr das Blut auf die Dauer verschlechtern und krank machen würden. Das Kochen der Kartoffeln mit hinreichend Salz ist daher eine sehr gute Gewohnheit. Wieviel Salz man einer Speise zusetzen soll, ist genau schwer zu sagen, denn da spielt der Geschmack eine grosse Rolle. Es gibt Personen, die mit drei bis vier Gramm Kochsalz täglich zufrieden sind, während andere das Drei- bis Vierfache zu sich nehmen. Man braucht beim Salzgenuss nicht gar zu ängstlich sein, denn einen Ueberschuss an Chlornatrium scheidet der Organismus wieder leicht aus, hauptsächlich durch den Urin, Schweiss und selbst durch die Tränen. Das Kochsalz erhält die eiweisshaltigen Bestandteile des Blutes in dem nötigen Normalzustand der Dünnflüssigkeit und der chemischen Beweglichkeit für den Stoffwechsel. Ferner verhindert hinreichender Salzgenuss die Verdickung der Lymphe in den Drüsen, sowie Blutstockungen und Entzündungen.

Die hohe Bedeutung des Kochsalzes für den Lebensprozess erhellt schon daraus, dass lange Zeit hungernde Menschen bald gar kein Kochsalz mehr ausscheiden, weil die Gewebe und Säfte es hartnäckig zurückhalten, um den Körper so lange wie möglich vor Schaden zu bewahren.

Bei der Wichtigkeit des Kochsalzes in bezug auf die Verdauung ist es wünschenswert, dass dasselbe möglichst chemisch rein zur Verwendung kommt. Salz, welches leicht feucht wird, ist chemisch unrein, denn es enthält Chlorcalcium, welches mit grosser Begierde die Feuchtigkeit aus der Luft an sich zieht. Ist eine Chlornatriumlösung trübe, so war das Salz mit Chlormagnesium verunreinigt. Gelbliches Kochsalz enthält Spuren von Eisen, graues Salz ist meist durch Staub oder Schmutz verunreinigt. Da die verschiedenen Nahrungsmittel auch verschiedene Nährsalze enthalten, so ist eine abwechslungsreiche Kost sehr zu empfehlen, zumal sie auch dem Geschmack am meisten zusagt. Eine gewisse Mannigfaltigkeit und Abwechslung in den Speisen ist nicht nur eine Freude für den Gaumen, sondern auch ein Vorteil für das allgemeine Wohlbefinden.

Reich an Nährsalzen sind alle essbaren Pilze, die Hülsenfrüchte, die Zwiebeln und der Lauch. Geschälte Samen, wie Erbsen und Reis, sind minderwertig, da mit den Schalen viele Nährsalze verloren gingen. Während Roggen- und Weizenkörner in der Schale 2—3 Prozent Nährsalze haben, weisen Roggen- und Weizenmehl nur 1 bis 1½ Prozent auf.

Auch der Spargel ist reich an Nährsalzen, und es ist ein grosser Fehler, das Wasser, in dem er gekocht wurde, unbenutzt zu lassen. Die sogenannte holländische Tunke, die mit dem Kochwasser hergestellt wurde, ist daher der zerlassenen Butter vorzuziehen.

Auch die meisten Früchte sind reich an Nährsalzen. Der Zitrone gebührt der erste Preis, denn sie enthält auf 1 Liter Saft mindestens 4 Gramm Nährsalze. Ihr zunächst kommt der Apfel, der gute kernige. Die Wertschätzung des Apfels als Genussmittel hat schon ein hohes Alter, denn schon die alten Römer schätzten ihn hoch. Sie assen nach der Mahlzeit nicht wie wir meistens Käse, sondern Obst, am liebsten und meistens Aepfel. Das beweist schon die damals übliche Redensart: ab avo usque ad mala, vom Ei bis zum Apfel, womit gesagt sein sollte, dass das Mahl mit einer Eierspeise begann und mit dem Apfelgenuss endigte. Selbst die Medizin empfiehlt den Genuss von rohen Aepfeln zu einer Kur bei Neigung zu Verstopfungen, bei Gicht, Hämorrhoiden und Vollblütigkeit. Die Erfahrung hat gelehrt, dass nach längerem Gebrauch von guten, kernigen Aepfeln der Appetit der Bleichsüchtigen sich hob und ein Aufblühen der bleichen Wangen erfolgte.

Theater, Literatur und Kunst.

Das literarische Echo. Halbmonatsschrift für Literaturfreunde. (Begründet von Dr. Josef Ettlinger. Herausgegeben von Nr. Ernst Heilborn.) Verlag: Egon Fleischel u. Co., Berlin W 9. — Das 1. Dezemberheft ist soeben mit folgendem Inhalt erschienen: Otto Braun: Auffassung und Schilderung der Wirklichkeit; Erich Klein: Zacharias Werner; Hans Franck: Die Dramen Arno Nadels; Hedwig Fischmann: Das Bild der Alpen; Kurt Martens: Flugschriften über den Krieg XV; — Echo der Bühnen (Frankfurt a. M., München, Berlin, Nürnberg, Hamburg, Wien, Coburg) — Echo der Zeitungen (Goethe und Luther, Theater und Kultur, Walter Flex, Besuch bei Maurice Barres, Verschiedenes) — Echo der Zeitschriften (Nord und Süd, Masken, Die Glocke) — Echo des Auslandes (Serbischer Brief, Französischer Brief) — Kurze Anzeigen von Martin Sommerfeld, L. Leonhard, Kurt Münzer, H. Jantzen, Hugo Bieber, Hans Franck, Ludwig Geiger, Alexander von Weilen, Richard Charmatz, Max Hochberg — Notizen — Nachrichten — Der Büchermarkt.

„Die Wage“, Wiener Wochenschrift, Wien III/₁. Inhalt des Heftes 49 vom 8. Dezember 1917 (XX. Jahrgang): E. V. Zenker: Friedensnahen. — Janus: Kriegssozialismus. — Dr. Guido Glück: Shylock. — Oskar Maurus Fontana: Zwei Premieren. — Frantisek Langer: Hunger. — Bücher. — Notizbuch. — Zeitungsschau.

10. Dezember.

Vor drei Jahren.

Unsere Offensive in Westgalizien und in den Karpathen; feindl. Angriffe bei Petrikau abgewiesen. — Zurückverlegung der Front westl. Milanovac in Serbien. — Franz. Angriff auf Vauquois-Boureuilles blutig abgewiesen; franz. Luftangriff auf die offene Stadt Freiburg i. Br. — Meldung über grosse Seeschlacht in Nähe der Falklandsinseln; „Scharnhorst“, „Gneisenau“, „Leipzig“, „Nürnberg“ gesunken, „Dresden“ entkommen, schwere deutsche Verluste

Vor zwei Jahren.

Im Osten kleine Gefechte, am Balkan Aufräumungsarbeiten. — Ital. Angriffe auf dem Monte Vies und westl. davon, wie auch franz. Angriffe auf Höhe 193 bei Souain blutig abgewiesen. — Der Kriegsrat der Entente beschliesst, die Salonki-Expedition unter keinen Umständen aufzugeben.

Vor einem Jahre.

Erfolglose russ. Angriffe zwischen Kirlibaba und Dornawatra; unbedeutende russ. Erfolge im Tro osulal; die Bulgaren zwischen Cernavoda und Silistria das linke Donauufer erreicht; Vordringen in der östl. Walachei. — Gefechte im Somme-Gebiet, in der Champagne und den Vogesen.

FINANZ und HANDEL.

Das amerikanische Kriegsdefizit. Reuter meldet: Schatzsekretär Mac Advo führt in seinem Jahresberichte an den Kongress u. a. aus, dass zur Deckung der Ausgaben des laufenden Fiskaljahres 5 Milliarden Dollars mehr erforderlich seien, als der Ertrag aus den Steuern ausmache.

Programm der Vorträge im wissenschaftlichen Kollegium.

Rynek gł. A-B 39.

Montag, 10. Dezember: Regisseur Al. Zelwerowicz: „Theater und Volk. (Anfang 5 Uhr nm.)
Redakteur Kaz. Czapiński: „Nietzsche-Seminar".

Beginn der Vorträge um 7 Uhr abends.

Eintrittspreis 50 h, Schülerkarte 30 h, Monatskarte 10 K, für Schüler 6 K.

Programm der „Literarischen Kurse" im Musikinstitute

Annagasse 2.

Montag, 10. Dezember: Prof. Helene d'Abancourt: „Artur Grottger" (mit Illustration).

Anfang 6 Uhr abends.

Eintrittskarten à 1 K, für die Schuljugend 50 h in der Kanzlei des Musikinstitutes.

Spielplan des Stadttheaters J. Słowacki

Beginn 7 Uhr abends.

Sonntag, 9. Dezember abends: „Die neue Dejanira" (Nowa Dejanira) von J. Słowacki.

Spielplan des Städtischen Volks-Theaters

Beginn 1/28 Uhr abends.

Sonntag, den 9. Dezember: „Tricoche und Cacolet".

Spielplan des jüdischen Theaters.

Bocheńska 7.

Direktion: A. Zollmann.

Beginn 1/28 Uhr abends.

Sonntag, den 9. Dzeember nachmittags 3 Uhr: „Bar-Kochba"; abends: „Die zwei Sergeanten".
Montag, den 10. Dezember: „Chanele".
Dienstag, den 11. Dezember: „Die weisse Sklavin".
Mittwoch, den 12. Dezember: „Die zwei Sergeanten".
Donnerstag, den 13. Dezember: „Der blinde Jüdale".

Kinoschau.

„KRIEGSFÜRSORGEKINO (OPIEKA)" der Festung Krakau. Zielona 17. — Programm vom 7. bis einschliesslich 10. Dezember. An Wochentagen Beginn der ersten Vorstellung um 5 Uhr, der letzten um 9 Uhr. An Sonn- und Feiertagen Beginn um 3 Uhr. Ununterbrochener Einlass.

Messterwoche. Neueste Kriegsberichte. — Ein prachtvolles Drama. — Der Vierzug. Lustspiel in vier Akten aus dem Modeleben. — Militärmusik mit Harfenbegleitung.

„SZTUKA", Janagasse. Programm vom 7. bis einschliesslich 13. Dezember

Ziganella. Drama in vier Akten. — Lustspiel.

„UCIECHA". Programm vom 7. bis einschliesslich 13. Dezember:

Die Stradivariusgeige. Lustspiel in einem Akt. — Ein verpfuschtes Leben. Schauspiel in vier Akten.

„PROMIEN". Programm vom 7. bis einschliesslich 13. Dezember:

Die Fremde. Eine seltsame Geschichte aus Tibet in fünf Akten. — Lustspiel.

„ZACHĘTA". Programm vom 7. bis einschliesslich 13. Dezember:

Das Bildnis des Dorian Gray nach dem Roman O. Wilde. — Lustspiel.

Der gesamte Reinertrag der „Krakauer Zeitung" fliesst Kriegsfürsorgezwecken zu.

Adolf Ehrlich, Podgórze-Krakau
3. Maja N. 14.
Ausführung sämtlicher Glaser- und Anstreicherarbeiten
Lager von Fensterglas, Kitt u. Glaserdiamanten.

DEUTSCHE UND OESTERREICHISCHE GRAMMOPHON AKTIENGESELLSCHAFT
BERLIN WIEN
REPRÄSENTANZ



JOSEF WECHSLER
k. k. beeideter Gerichts-Sachverständiger
Krakau, Floryańska 25. Lemberg, Sykstuska 2.
Reichhaltiges Lager in Gramola und Grammophonen mit und ohne Trichter. 40.000 Platten in verschiedenen Sprachen. Neueste Opern und Operetten. Eigene Reparatur-Werkstätte. — Umtausche und kaufe alte Platten.

Bei Blasenleiden und Ausfluss sind **Uretrosan-Kapseln**
Marke Bayer 182
Ein bewährtes Mittel. Anwendung ohne Berufsstörung. Preis K 5·—, bei Voreinsendung von K 5·50 franko rekommand. Preis f. 3 Schachteln K 13 (kompl. Kur) franko. Diskr. Versand. Alleiniges Depot in der Apotheke „Zum römischen Kaiser" Wien, I., Wollzeile Nr. 13, Abt. 56. Verlangen Sie ausdrücklich nur „Uretrosan".

Junge Schäferhunde
noble, schottische Rasse zu verkaufen. Krakau-Dębniki, Szwedzkagasse 12.

„LUX"
Krakau, Dominikanerplatz 2 (Ecke Stolarskagasse)
Telephon Nr. 3335.
Lager sämtlicher elektrotechnischer Artikel

Antiquitäten
Silber, Glas u. Porzellan, kauft und verkauft
S. Katzner, Brackastr. 5.

Bajonette, Säbel
Kuppeln, Portepees, Leibgürtel und sämtliche Ausrüstungsgegenstände empfiehlt
Uniformierungsanstalt
A. BROSS
Krakau, Floryańskagasse 44, beim Florianertor.
Telephon Nr. 3269.

Lesen Sie:
„Vergnügliche Geschichten"
von
Fritz Müller
Preis elegant gebunden K 2·70.
Zu beziehen durch die Administration der „Krakauer Zeitung".

Weihnachtsverkauf
der
k. u. k. Kriegsinvalidenschule Krakau
8.—22. Dezember 1917, täglich von 3—5 Uhr nachm.
Zum Verkauf gelangen:
Handarbeiten: Perlentaschen, Perlen-Uhranhängsel, Zwirnknöpfe, Strickknöpfe (auf Holzformen), Christbaumschmuck, Kriegswolle-Socken, -Handschuhe u. Schals.
Tischlerei-Erzeugnisse: Sessel, Küchentische, Kassetten, Schemel, Pulte usw.
Schlosserei-Erzeugnisse: Rodelschlitten, Lavoirgestelle, Kehrichtschaufel, Ofenhaken, Ofenschaufel, Kübel usw.
Korbflechterei-Erzeugnisse: Kohlenkörbe und sonstige Wirtschaftskörbe, Erzeugnisse aus weissen Weiden.
Böttcherei-Erzeugnisse: Kübel, Waschtröge usw.
Strohflechterei-Erzeugnisse: Strohhüte und Kassetten.
Objekt 1 des Reservespitales der k. u. k. Kriegsinvalidenschule, Krakau, Aleja Mickiewicza Nr. 7.

Jagdgewehr
zu kaufen gesucht.
Lancaster Doppellauf, Kal. 16, für rauchschwaches Pulver geeignet. Anbote unter „Jagdgewehr" an die Administration des Blattes.

Grösstes Lager an Grammophonen und Platten
LEOPOLD HUTTNER, Krakau, Grodzka 43
Reparaturen werden angenommen.

Wir liefern:
Farbbänder für sämtliche Schreibmaschinensysteme
Kartonpapier (Kohlenpapier) in allen Farben
Kartothek (Kartensystem) und Vertikalregistratur (Möbel und Mappen)
Vervielfältigungsapparate und Zubehöre (Wachspapier und Farbe)
Remington Schreibmaschinen-Gesellschaft m. b. H.
Wien I, Franz Josefs-Kai 15 u. 17. — Tel. 15510 u. 17606.

Allgemeine Versicherung in VII. 5½% amortisierbaren Kriegsanleihe und in Schatzscheinen

Ausserordentliche Vorteile:

1) Es kann bis zur Höhe von 5000 K jede gesunde Person (auch Soldaten im Felde) im Alter von 15 bis 60 Jahren für die Zeitdauer von 10—20 Jahren **ohne ärztliche Untersuchung** versichert werden.
2) Die an sich ausserordentlich niedrige Prämie beträgt z. B. von einer Versicherung auf 1000 K für 20 Jahre: 35 K jährlich, 17·85 K halbjährlich, 9·10 K vierteljährlich.
3) Im Todesfalle des Versicherten (auch wenn er im ersten Versicherungsjahre eintritt), erhält man in Obligationen der VII. Kriegsanleihe **sofort** die ganze Versicherungssumme ohne jeden Abzug, ohne jede Verpflichtung zur Zahlung weiterer Prämien; **spätestens** jedoch (d. h. wenn der Versicherte am Leben bleibt) wird die Versicherungssumme mit Ablauf der Versicherungszeit ausgezahlt.
4) **Kein Zwang zur Zahlung der Prämien.** Sollte jemand aus irgendeinem Grunde die Prämien nicht zahlen können oder wollen, wird auf Verlangen — seitens der Gesellschaft entweder eine Verrechnung laut Anleihekurs aufgestellt und **im Barem ausbezahlt**, oder auch in eine gänzlich prämienfreie Versicherung dergestalt umgewandelt, dass der Versicherte nach Ablauf der Versicherungszeit, **ohne dass er inzwischen irgendwelche weitere Prämien zu zahlen braucht**, die entsprechend verminderte Versicherungssumme erhält.
5) **Die hohe Verzinsung** der Kriegsanleihe wird vollständig **zugunsten der Partei** verrechnet.
6) Es müssen bei Bareinzahlung der Kriegsanleihe für 1000 K — 925 K erlegt werden, während z. B. bei einer 20jährigen Versicherung auf 1000 K im ungünstigsten Falle nur 700 K, im früheren Todesfall bedeutend weniger und obendrein in einem Zeitraume von 20 Jahren einzuzahlen sind.

Anmeldungen werden entgegengenommen und Aufklärungen erteilt von:

Der Filiale des k. k. österr. Militär-Witwen- u. Waisen-Fonds in Krakau, Wolskagasse 19, den k. k. Bezirkshauptmannschaften, k. k. Steuer- und Postämtern, Gemeinde- und Pfarrämtern, den Banken und Finanzinstituten.

LINOLEUM-INDUSTRIE
KRAKAU Ringplatz 10

WASSERDICHTE WAGENPLACHEN, GUMMIMÄNTEL, Tränkeimer, Schlafsäcke, Feldbetten, Gummilavoirs, Pferdedecken, sowie sämtliche für Militärzwecke praktische Ausrüstungsgegenstände.

Herausgeber und verantwortlicher Redakteur: Erwin Engel. Drukarnia Ludowa in Krakau.